



# ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir – 30-45 min*

*Transformons les normes implicites en engagements co-construits. Posons ensemble les règles du vivre-ensemble et créons un cadre où chacun·e se sent légitime à exprimer ses besoins.*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées, mais des engagements d'humain à humain, co-construits.

---








## ✨ LE P'TIT TIP'S

Ces accords sont les vôtres : modifiables ET opposables. Lae monitrice facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Si besoin de rediscuter, voir carte Joker J3.

 Prenez une feuille vierge. Au recto, notez toutes les propositions. Veillez à l'équilibre des temps de parole.

## 1. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Lae monitrice lit chaque question. Ceux qui sont inspirés proposent. Tout noter, sans censure, sans chercher l'accord.

-  Comment on se **parle** quand ça coince ? *Ton, moment, lieu, signes qu'on n'est pas OK*
-  Comment on respecte les **rythmes** de chacune ? *Sommeil, pauses, besoin de solitude, énergie*
-  Quel espace pour se **tromper** et apprendre ? *Feedback, patience, encouragements*
-  Quel cadre pour s'**entraider** sans prendre la place ? *Conseils, observation, laisser essayer*
-  Quelles limites sur l'**humour** ? *Surnoms, blagues, sujets sensibles*
-  Qui fait quoi au **quotidien** ? *Repas, vaisselle, rangement, rappels*
-  Quelle relation avec lae **monitrice** ? *Monitrice vs cheffe de bord, autorité, questions, aide*

## 2. REFORMULER & VALIDER (10 min)

Rester au verso : regrouper les idées proches, reformuler, pour passer du subjectif au quantitatif, mesurable, factuel. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

Ensuite, noter au verso les accords reformulés. Puis, valider par tour de non-objection : "Ça nuirait au groupe ou à moi ?" Si oui → je propose un ajustement. Sinon → pas d'objection, je signe!

### ANCRAGE

Afficher dans le carré. On y reviendra en M6 et M7. → Suite : M3